图解

成功要懂自我心理分析

发现未知自己的实用心理学

了解自己的思想和情绪，
而不是做自己思想和情绪的奴隶！

[illegible]

COAY Books

目录
Content

- 前言（1）
- 前言（2）
- 1　你了解自己吗（1）
- 1　你了解自己吗（2）
- 2　青春的困惑（1）
- 2　青春的困惑（2）
- 3　心理疾病为何受到如此多的关注（1）
- 3　心理疾病为何受到如此多的关注（2）
- 4　“幼稚的成人”与无意识心理（1）
- 4　“幼稚的成人”与无意识心理（2）
- 5　粗心犯错意味着什么（1）
- 5　粗心犯错意味着什么（2）
- 6　什么时候我们能认出镜中的自己（1）
- 6　什么时候我们能认出镜中的自己（2）
- 7　与朋友交往有助于认识自我（1）
- 7　与朋友交往有助于认识自我（2）
- 8　认识自己内在特征的方法（1）
- 8　认识自己内在特征的方法（2）
- 9　以自我为中心的认知习惯（1）
- 9　以自我为中心的认知习惯（2）
- 10　自我概念决定人的行为（1）
- 10　自我概念决定人的行为（2）

前言（1）

前　言

现代社会是一个物欲横流的社会，在我们的周围充斥着许许多多的诱惑。从物质层面上看，我们处在一个物质富足的年代。但在很多人的心中总是有种莫名的空虚感，许多人对自己的生活隐隐地感到不满。

自我实现心理学的创立者马斯洛提出了“需要层次说”。即人的欲望是呈层次性构造的，当某种欲望得到满足时，大脑就会提出更高层次的欲望来驱使人们。

在物质匮乏的年代，衣食充足是人们的目标。在生活必需品充足的年代，人们开始关注电视、音响、私家车等用于享受的物品。然而在这些东西都已得到满足的现代，人们的关注点逐渐转向到“心灵的充实”上来。

现代人追求心灵充实的行为，不正说明了现在是一个心灵难以满足的时代吗？追求自我存在感，寻找能令自己着迷的东西，希望能够按照自己的方式生活……这样的想法在许多人的心中交织着。要想找到自己感兴趣的东西，找到真正适合自己的生活方式，找到走向成功的道路，首先应该认识自己。自己在寻求什么、想干什么、能干什么，到底什么是真正的自我，这些都是需要明确把握的。

前言（2）

但这绝非易事。即使是能够理解复杂机械构造的工程师，即使是复杂的计算机软件开发者，即使是有三寸不烂之舌的推销员，也未必真正了解自己。正如不用镜子就不知道自己的长相和表情一样，“自我”是一个存在着巨大谜团的心理现象。

“自我分析”就是运用心理学的知识和方法，不断逼近“自我”这个谜。本书的目的就是要把运用自我分析的方法找到自我的诀窍提供给读者。

请大家试着在阅读此书的同时观察自我。在这个过程中，自我的形象一定会逐渐鲜明起来的。有的甚至还能发现自己不为人知的另一面，或是唤起多年前亲切的回忆。

我希望本书能有助于大家认识自我、充实自我，做生活中的主人，并从此踏上成功之路。

榎本博明

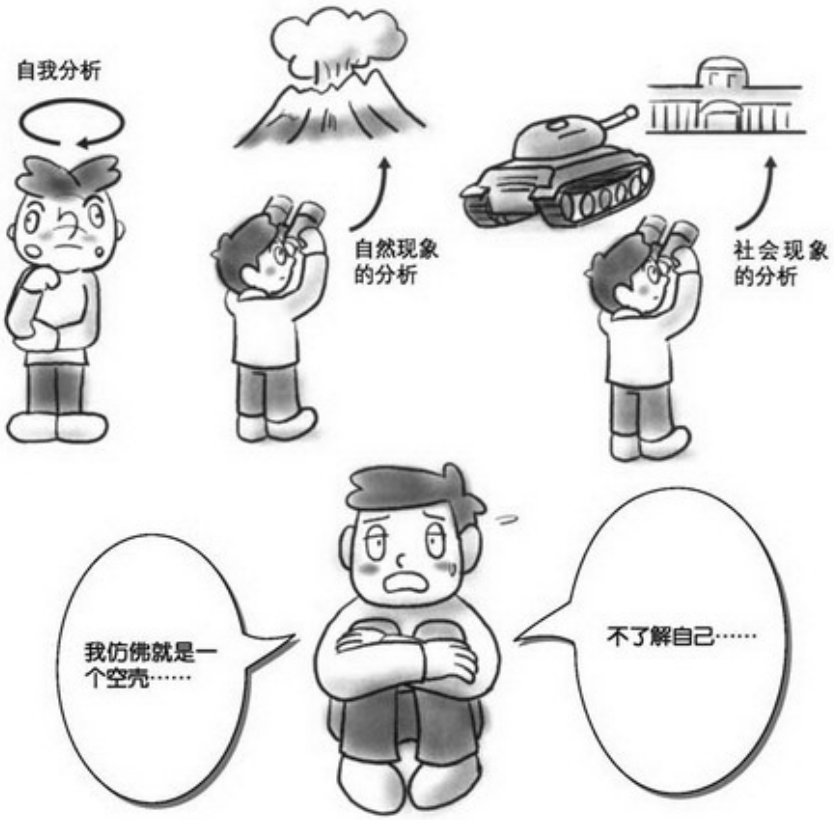
1　你了解自己吗（1）

第一章

关于“我是谁”这个谜

1　你了解自己吗（2）

■ 对于其他的东西我都很清楚，可…… ■



实，不管是残害他人还是自残，都是一种想要确认自我存在的行为。

在生活中，许多人不知道自己想要干什么，不知道自己能做什么，无法达到成功，因为他们没有目标，没有真正地认清自己。

由此可见，自我是一个看不见、摸不着的存在。这正是“自我分析心理学”的意义所在。

2　青春的困惑（1）

2 青春的困惑

人到了青春期就会围绕着自己存在的价值强烈地意识这些问题：

“我是谁？”

“我应该怎样生活？”

“什么样的生活才是我的生活？”

青春期的最大课题就是摆脱父母等周围的大人强加给自己的生活方式，去寻求一种更加适合自己的生活方式。所以青春期的少年会反抗父母和大人。

通过反抗，青春期的少年迈出了自立的第一步。基于这个心理机制，有人提出，反抗越不强烈的孩子将来越缺乏独立性。

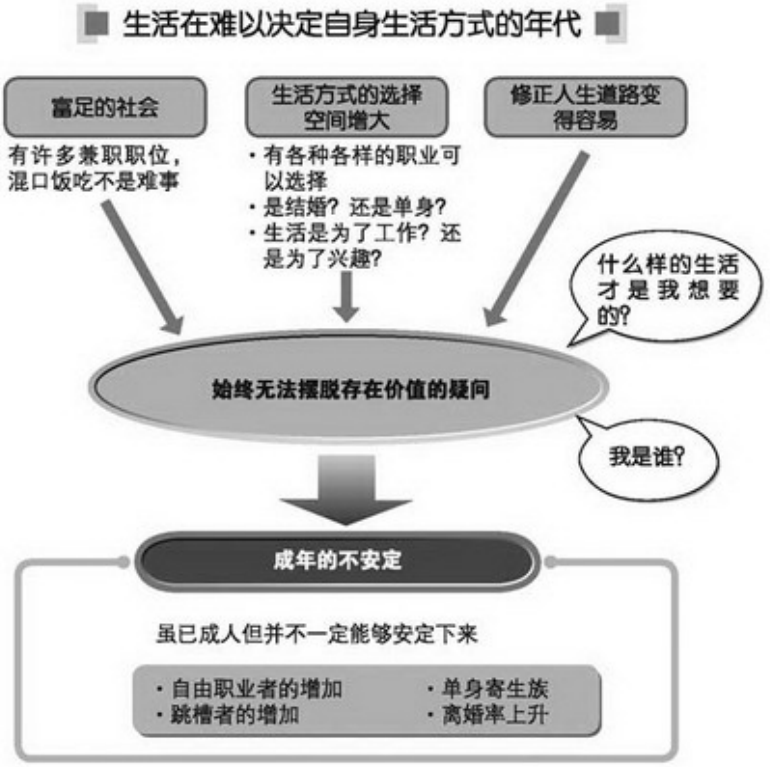
一般认为，青春期的这种自我重组一旦顺利进行，之后的人生道路就会比较安定。因为他们抛弃了强加给自己的生活方式，掌握了一套适合自己的生活方式。

但是不幸的是，现在还有许多成年人并没有拥有安定的生活。有许多人即使到了二十七八岁甚至三十岁依旧没有稳定的工作，而且这样的人越来越多了。这是由于在青春期重新选择自己的生活方式变得困难起来的缘故。他们并不知道到底什么样的生活方式适合自己，等到成人了也依旧不能够安定下来。

对于这种现象，我并不能简单地用一句“最近的年轻人越来越不像话了”来评价。年轻人无法对适合自己的生活方式做出选择，这个现象背后是有其社会因素的，这个时代给他们的判断加大了难度。

其中最重要的一点就是当今社会是一个开放的体系，最大限度地给年轻人追求自我的自由。

2　青春的困惑（2）



眼花缭乱的职业和生活方式摆在面前令人踟蹰不已，到底哪个才是适合我的呢？自己似乎可以有许多种生活方式，要从中选择其一不是那么简单的。而这个社会大多数人不愁吃穿，年轻人便不急于下定论，他们更愿意把这个难题缓一缓。当然，产生这种想法也不难理解。

另外，现在修正自己的人生道路也变得容易多了。跳槽已不鲜见，大学、研究生院对考生也放宽了年龄限制。

因此，许多人虽然已经成年，但脑子里依然在不停思考着“我是什么样的人？”“应该如何设计我的人生道路才最适合我？”结果，他们的生活始终无法稳定下来。

3　心理疾病为何受到如此多的关注（1）

3 心理疾病为何受到如此多的关注

当今社会掀起了空前的心理学热潮。许多大学新设了心理学系或心理学课程，其中，“临床心理学”十分热门。

顾名思义，“临床心理学”就是“病床边上的心理学”，简单地说也就是一种以心理不健康的人为对象，理解他们的心理并给予帮助的科学。

临床心理学变得热门的原因之一，是人们越来越关注心理疾病。这也说明我们的周围其实存在着许多心理疾病的患者。

当我有事到学校或公司里去时，总是有人向我咨询与心理疾病相关的问题。例如有些学生无法融入班集体，老师难以应付不愿上学的学生的监护人，或是公司里有些职员因抑郁而不来上班等等。

除了这样公务上的事，更多的人向我咨询的是自己的家人和亲戚朋友的事。由此可见心理问题离我们并不遥远，它是与每个人都息息相关的。

在现代有越来越多的人患有心理疾病，或是有患心理疾病的倾向。为什么会这样呢？恐怕这与社会凝聚力的缺失和社会规范弱化有一定关系。个人拥有过多的自由，反而不知道应该如何生活了。于是他们便在社会中漂泊，感到心灵空虚。他们的心理健康也就被这种空虚感一点点腐蚀掉了。

正因为我们处在这样的时代，所以我们就更有必要认清自我了。

3　心理疾病为何受到如此多的关注（2）

心理学受到关注的社会背景

4 “幼稚的成人”与无意识心理（1）

4 “幼稚的成人”与无意识心理

在现代，以变态心理为题材的小说、说明性书籍以及电视连续剧常常能够大获成功。

这里“变态”并不是指那种为了猎奇大量杀人的极端心理，而是指潜藏在许多普通人心中的一种异常的心理。读者或观众看了这些作品，就会产生“啊，我能理解这种心理”或是“我如果走错一步是不是也会变成那样”的思考。这些潜藏在我们日常生活中异常的心理状态吸引着人们。

许多人常说自己是“幼稚的成人”，认为自己并没有真正成人，或者说感觉自己并未真正成熟，或者说小时候受到成长环境的影响，长大了之后并未能达到一个成年人的成熟度。如果把原因归结于幼年时期成长环境影响的话，这些人就会心安理得，不会责怪自己：“我不知不觉地变成了现在这个样子，我也没有办法。”他们很聪明地把这些都归咎于“不知不觉”。这就是无意识心理。

同时，这种无意识心理还能够刺激人们的变身意愿。

变身意愿后面隐藏着对当前自我的不满足。人们希望能一口气改变这个与理想相去甚远的自己，获得另一种人生——这种心理暗暗地在每个人心中产生，成为变身意愿产生的温床。

“一定有另一个我躲藏在某个角落，总有一天我能成为另一个我。”这样的想法对于生活不如意的我们来说，是一种救赎。

双重人格和多重人格（参见42页）受到普通人的广泛关注，就是因为它刺激了人们变身的意愿。一旦踏进自己的心灵深处，就会发现一个和外表完全不

4 “幼稚的成人”与无意识心理（2）

双重人格事例

女学生比查小姐的例子

（出自莫顿·普林斯《分裂的人格》）

正常人格：沉默寡言，内向，善良，过分的诚实，自尊心过强，博爱，忍耐性强

第二重人格：朝气蓬勃，大胆，反抗，自大，会打鬼主意，淘气，开朗，果断，不压抑自我

夏娃的例子

（出自电影《夏娃的三张脸》‘The three faces of Eve’）

正常人格：踏实稳重，自制力强，端庄文雅，气力衰弱，说话语气平淡，无抑扬顿挫

第二重人格：大胆，淘气，精力充沛，贪玩，性感，饶舌

一样的自我。

通过对无意识存在的假定，我们可以拥有各种各样的梦想，从而得到拯救。

5　粗心犯错意味着什么（1）

5 粗心犯错意味着什么

在日常生活中，每个人都会有说错、写错、听错的时候。遇到这种情况我们通常只会说："不好意思，不小心弄错了"。这种错误谁也不会放在心上。但是，精神分析学的创始人弗洛伊德却认为这后面隐藏着深刻的含义。

弗洛伊德认为，这种因粗心而犯的错误是由某种无意识的意图所驱使的。

在弗洛伊德以前，人们通常用疲劳、紧张、兴奋等生理原因来解释这种粗心错误，现在一般人也都在感觉上认同这样的解释。他们会说"我紧张心慌，就出错了"或是"我太累了，一走神就搞错了"等。

但是，这种说法不能解释这样的疑问：如果说是因紧张心慌或是疲劳造成错误，为什么恰恰是在这个地方说错，又偏偏说成那个词呢？出错的方式很多，为什么是以这种方式出现呢？

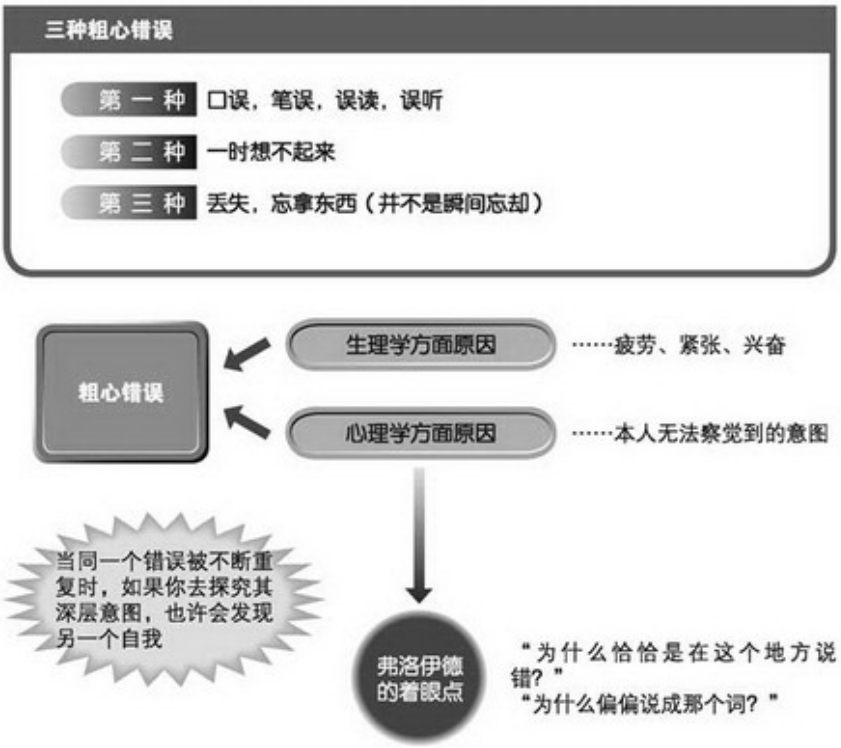
弗洛伊德注意到了这样的问题。他认为这是本人无法察觉的意图在作祟。他举了个例子：一位教授在就职演讲中本想说"对于诸位前任教授的光辉成就，我没有评价的资格"，但他把"没有评价的资格"说成了"不想评价"。从这里我们可以推断出这位教授并不认为前任的成就有多高。

不仅是口误笔误等词语的问题，误约、忘约、丢东西等，其背后都隐藏着某些无意识的意图。特别是当同一个错误不断重复出现时，这种意图存在的可能性就更大了。

例如，如果一个人连续几次忘记和恋人的约会，排除了他的遗传基因里有健忘症的可能，我们可以推测他潜意识里也许已经不想和对方再交往下去了。虽然他没有说出口，但实际上是很想拒绝约会的。他用这种"粗心错误"来阻

5　粗心犯错意味着什么（2）

粗心错误背后隐藏的含义



碍约会的进行。

当然，这并不是说所有的粗心错误背后都有明显的意图，请不要随意猜忌。

6　什么时候我们能认出镜中的自己（1）

6 什么时候我们能认出镜中的自己

对于身边的人，我们可以回忆或描绘出他们的长相。但对于自己的长相，我们有时并没有一个清晰的认识。

“镜像实验”是一个测试自我认识的实验，主要看被测试者能否认出镜中的影像是自己。

美国著名心理学者盖洛普（Gallup George Horace）以黑猩猩为对象进行镜像实验。他将一面镜子放在黑猩猩生活的房间里，然后观察黑猩猩的反应。

最初，黑猩猩以为镜中的像是别的黑猩猩，便朝着镜子又蹦又叫，发出恐吓等社会性反应。也就是说这时它还不能理解镜中的影像就是自己。

但是，两三天后这种反应有所减轻，黑猩猩开始将镜子作为一个工具，它的自我反应激增。例如，它开始整理自己无法直接看见的身体部位，剔牙，对着镜子做各种表情。

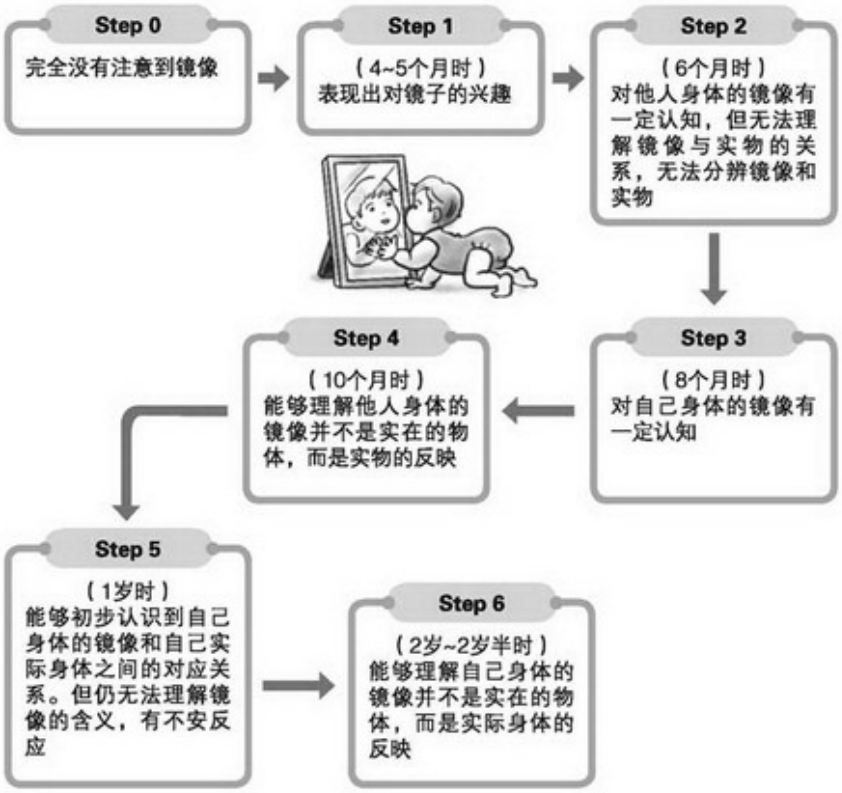
继而，研究者趁黑猩猩不注意时在它面部涂上些红色的颜料，比较镜子放入房间前后黑猩猩的反应。他们发现，放入镜子后黑猩猩抓挠红色部位的频率是没有镜子时的25倍。这证明了黑猩猩已经能够理解镜中的影像就是自己形象的复制。

同时，该实验也证明了只要拥有黑猩猩程度的智商，就有可能理解镜像的含义。

受到该实验的启发，路易斯（Lewis）与布鲁克斯（Brooks Gun）做了另一个实验。他们悄悄地在人类婴儿的鼻头上点上红色，然后把婴儿放在镜子面前，观察婴儿的反应。他们统计了看到镜中的像后用手触碰鼻子的婴儿的比例：

6　什么时候我们能认出镜中的自己（2）

婴儿对自我镜像的反应



9~12个月的婴儿为0%，15~18个月的婴儿为25%，21~24个月的婴儿则激增至75%。由此可见，在18~21个月之间大部分的婴儿处于理解镜像的过渡阶段。

在其他实验中，研究者也发现15~18个月的婴儿就开始能够辨认出相片和录像带里的自己了。

可以说，人类在一岁半左右时就开始具备辨认自己相貌的能力，过了两岁这种能力就相当明确了。

7　与朋友交往有助于认识自我（1）

7 与朋友交往有助于认识自我

理解了自我镜像，就能够站在他人的角度来观察自己，即“引入他人的视点”。

要想掌握这种方法，就必须在用自己的视点看他人和用他人的视点看自己这两个方面积累足够的经验。只有这样，才能够理解他人看待自己的过程实际上与自己看待他人的过程是一致的。

对于这一点，盖洛普也做了相关实验。

盖洛普悄悄地在一只一出生就被隔离饲养的黑猩猩和一只与同伴一起长大的黑猩猩面部涂上红色的颜料，然后将两只黑猩猩分别放在安有镜子的房间里，观察它们的反应。

结果发现，那只被隔离饲养的黑猩猩总是不能够理解镜子中的自己。由于它一生下来就被隔离，并没有见过自己的同类，无法认识其他猩猩的形象，于是不能认识自己的形象。

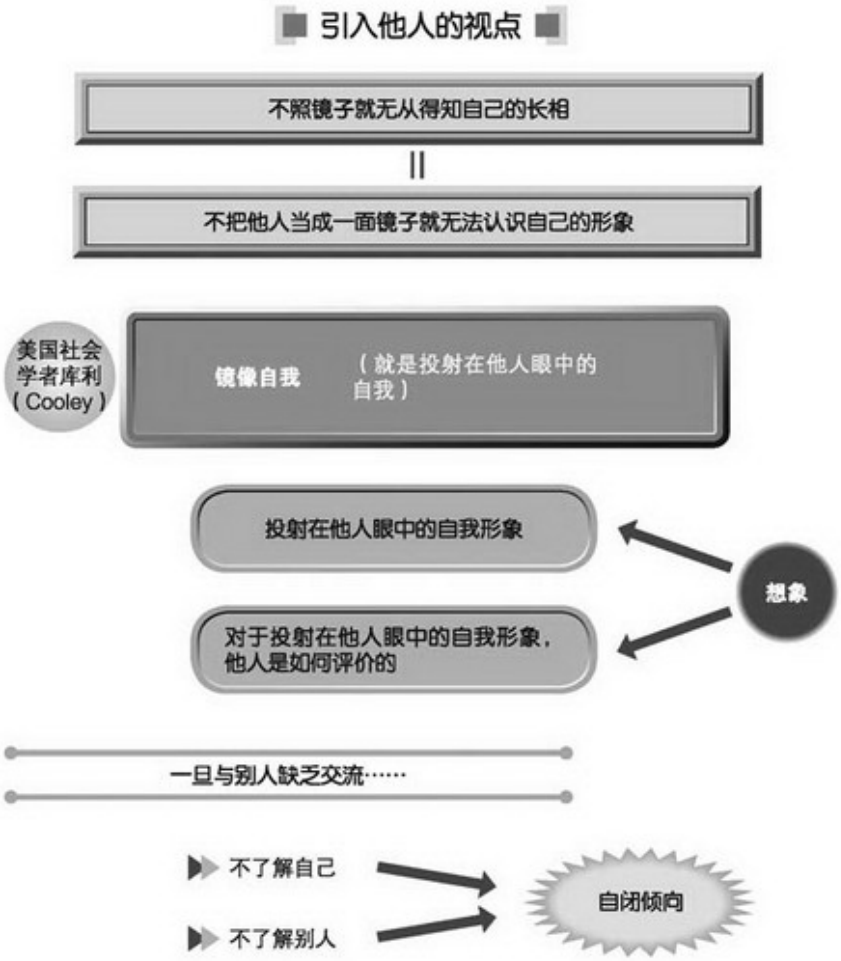
也就是说，如果自己的眼中没有他人的形象的话，也就无从得知自己在他人眼中的形象。

许多人常说“我不了解自己”“我不知道自己到底是什么样的人”。这种“不了解”自己的人在与他人交往的过程中也往往会保持一定的距离，因为他们不知道他人在想什么，也不知道如何与他人交往。

这种自我形象和他人形象的模糊，其实来源于对他人经验的缺乏。

那只没有见过同伴的黑猩猩无法将镜中的形象判断为自己的形象，同样的，很少与他人交往的人不仅不能理解他人，也无法理解自己。

7　与朋友交往有助于认识自我（2）



由此可见，在人与人关系淡薄、自闭倾向严重的今天，要想更好地了解自己，就必须积极地与他人交往。

8　认识自己内在特征的方法（1）

8 认识自己内在特征的方法

“了解自己”并不仅仅停留在认识自己的外在形象上，还要理解自身的内在特征和行为特征。

之前我们说过人类从两岁左右起就能够理解自我镜像。那么在什么时候人类能够了解自身的内在特征和行为特征呢？与外在身体特征的直观性把握相比，对内在特征的把握十分困难。

对于这一点，邦尼斯特（Banister）和阿格纽（Agnew）做了相关实验。

邦尼斯特和阿格纽先让5~9岁的孩子通过回答各种问题来描述自己的特征，诸如“我是什么样的孩子”“我喜欢什么”“我平时干些什么”等等。然后他们把孩子们的回答打乱之后再一个个地提示给孩子们，让孩子们判断这是否是自己刚才的答案。

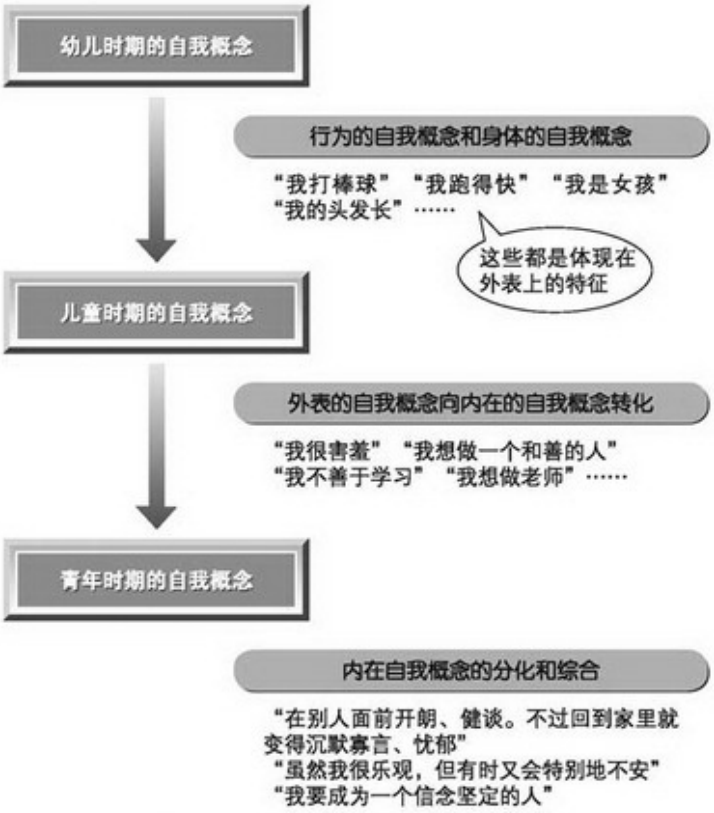
结果不出所料，年龄愈大的孩子回答的正确率越高。不过，意外的是即使是9岁的孩子，他们的正确率也只有50%。这说明即使是上了小学三四年级的孩子也还是不能很好地把握自己的内在特征。

只要是小学生，他们通过照镜子就能很好地把握自己的相貌等外在特征。但是，他们还不能把握自己的内心和行为这些内在的东西。要想知道这些，就必须要有一个能照出内心和行为的“镜子”。

周围那些与自己有关的人能够成为这样的“镜子”。比如说如果父母经常说“你真是一个神经质的孩子”，那么孩子就会认识到“我比较神经质”。倘若在学校常被老师说“你要对别人和气一点”，那么学生就会认识到“我是一个不够和善的人”。就像这样，旁人对自己的评价就成为认识自我形象的依据。

8　认识自己内在特征的方法（2）

年龄引起的自我概念的变化



能够成为“镜子”的，不仅仅是那些别人直接传达给自己的语言还有与人交往的过程。例如，假如一个人经常在联欢会上忙里忙外，等到结束时才发现自己累得不行了，他有可能注意到“自己是一个喜欢照顾别人的人”。如果别人有什么事总是来找你商量，你可能就会意识到“也许我是一个可以信任的人”或是“我善于倾听别人的话语，给人很好的感觉”等等。

不管怎样，只有与周围的人产生联系，自己的内在特征和行为特征才能渐渐凸现出来。要想了解自己，就要建立与他人的联系。

9　以自我为中心的认知习惯（1）

9 以自我为中心的认知习惯

不仅仅是幼儿和儿童，青少年和成人也会对自己产生错误的认知。这种情况的极端化表现之一就是认为“自己超过一般人”的心理。

美国心理学家邓宁（Dening）对高中生进行了关于认知自我能力程度的调查（调查数据见P 31图）。

首先，对于自己的领导能力，有70%的高中生认为自己的能力高于一般人。认为自己的领导能力不及一般水平的高中生仅有2%。另外，关于运动能力，60%的人认为自己超过一般人，认为自己不及一般水平的只有6%。

有85%的高中生认为自己可以很好的与别人交往，竟然没有一个人认为自己这方面的能力较低。而且，认为在一百人当中自己的人际交往能力是前十名的人占了25%。由此可见对自我认知的歪曲是多么严重。可以认为，这种歪曲是人际交往能力的判断标准不明确所造成的。在这种时候，高中生们就倾向于以自己的喜好进行判断。

另外，79%的高中生认为自己的感性比一般人丰富，75%认为自己比一般人聪明，68%认为自己比一般人更具有理想主义倾向，63%认为自己比一般人更有教养。总之大部分的高中生都认为自己要超过一般人。

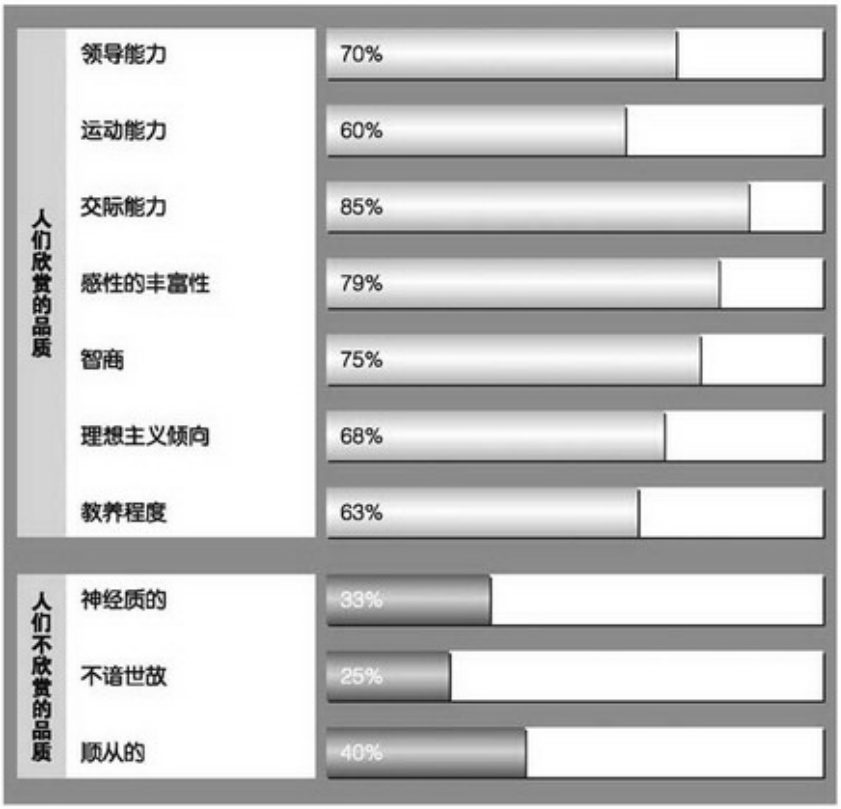
同时，也有调查数据表明，管理层中90%的成人认为自己的能力优于其它管理者。94%的大学教授认为自己取得了比一般人更大的成就。

由此可见，在进行各种优秀素质的调查时，超过一半的人认为自己要超过一般人。

但是，只要稍微思考一下我们就知道，一半以上的人超过平均水平的事是不可能发生的。

9　以自我为中心的认知习惯（2）

■ 认为自己能力超过平均水平的高中生比例 ■



因此，可以说我们的自我认知常常倾向于将自己往肯定的方向提升。

在我们身上有一种以自我为中心的认知习惯。比如，我们习惯于把成功的原因归结于自己努力的结果，而常常把失败归咎于运气不好等于自身以外的偶然因素。有益于自己的东西常常会比无益于自己的东西记得更牢。这种超乎实际的对自我的肯定，就是以自我为中心的表现。

我常常听到人们抱怨自己怀才不遇，在单位没有受到正确的评价。在这些人当中，其实有许多人是陷入了以自我为中心的歪曲认识中才会发出这样不现实的感叹。

10　自我概念决定人的行为（1）

10 自我概念决定人的行为

无论是谁都会对自己有一个概念化的印象，这种印象被称为“自我概念”。它是一个人对自身存在的体验，包括一个人通过经验、反省和他人的反馈，逐步加深对自身的了解。

一般来说，每个人都会从性别、年龄、职业、兴趣、性格特征、能力特征、身体特征、身心健康状况、价值观等角度把握自我概念。

自我概念不单纯是对自身的一种描述，还会对本人的行为产生巨大影响。因为我们都有根据自我概念进行行为选择的习惯。

当一个人认为善良、具有亲和力是自己的特征之一时，他往往会以和善、亲切的态度对待别人。倘若一个人认为自己的优点是办事麻利、善于处理事务的话，他在做事时一定会为了提高效率而积极努力。

可以说，我们其实生活在自我概念的束缚中。正因为自我概念的存在，我们才能够保持自身的统一性，保持自己的个性。

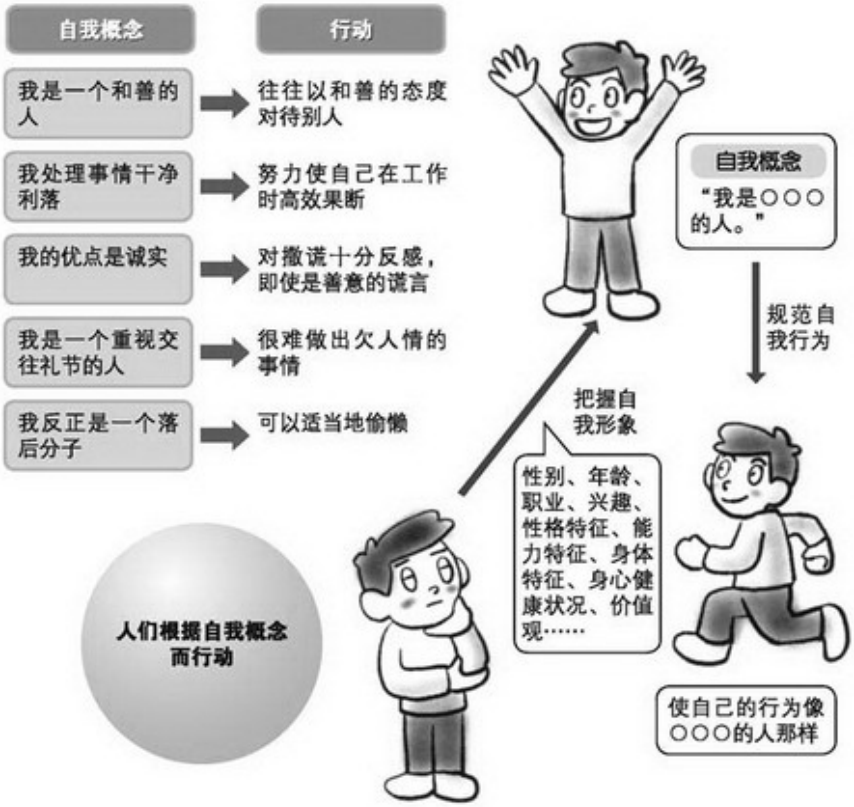
就像让一个以诚实为荣的人撒谎，让一个优等生逃学一样，人们在采取偏离自我概念的行动时，大多都会产生抵触情绪。这种抵触有助于保持我们的个性，但有时却会成为内心斗争的原因。

临床心理学家罗杰斯在心理咨询的实践中发现，治疗过程中起决定性作用的不是医生在患者眼中的形象，而是患者在其自己眼中的形象，即患者的自我概念。

自我概念对行为的决定作用也意味着错误的行为来自于错误的自我概念。也就是说如果自我概念有所扭曲，行动也会跟着发生扭曲。鉴于这一点，罗杰斯想要通过纠正自我概念来纠正患者的行为。

10　自我概念决定人的行为（2）

自我概念和行为的关系



一个以勤奋为荣的人对工作上偷懒、或者因私事而延误工作的行为是相当反感的。但是，当工作陷入僵局，或是身体疲惫时，是有必要放下工作休息一下的。甚至有时还要为了家人暂时放下工作。

因此，重要的是形成一种灵活的自我概念，使自己能够允许自己在必要的时候适度地停下来休息。

为了自己的心理健康，既要使自己保持明确的原则性，又要使自己形成一种灵活的自我概念。